

Levensbehoefte

Hulpfiche voor de coach: 'Vragen bij de 26 levensbehoefte.'

Basisbehoefte

- | | | |
|---|-----------------------|----------------------------------|
| 1 | Eten en drinken | Heb je genoeg eten en drinken? |
| 2 | Slaap en rust | Heb je genoeg slaap en rust? |
| 3 | Gezondheid en hygiëne | Ben je gezond? Kan je je wassen? |

Behoefte aan zekerheid

- | | | |
|---|--|--|
| 4 | Huis | Heb je een huis? Heb je een plek om te slapen? |
| 5 | Geld/inkomen -
verzekering - sparen | Heb je genoeg geld? Heb je een inkomen?
Ben je genoeg verzekerd?
Heb je wat spaargeld? |
| 6 | Werk en/of huishouden | Heb je een job? |
| 7 | Veiligheid | Voel je je veilig? |
| 8 | Perspectief | Hoe kijk je naar de toekomst? Weet je wat je zal doen in de toekomst? |

Behoefte aan erbij horen- acceptatie

- | | | |
|----|---------------------------|---|
| 9 | Partner en/of
kinderen | Heb je een gezin? Heb je een partner?
Heb je kinderen? |
| 10 | Familie | Heb je familie? Moeder of vader, broer of
zus, ... |
| 11 | Vrienden | Heb je vrienden? |
| 12 | Collega's | Heb je collega's? |
| 13 | Sociale contacten | Heb je nog andere contacten? Buren? |
| 14 | Cultuur – traditie | Heb je nog een andere cultuur? Hoor je
bij de gemeenschap? |
| 15 | Geloof | Ben je gelovig? Hoor je bij de
gemeenschap? |
| 16 | Mezelf kunnen zijn | Waar kan je helemaal zijn wie je bent? |

Behoeftte aan erkenning

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 17 | Respect van anderen | Zegt iemand soms tegen je dat je het goed doet? Vind je dat belangrijk? |
| 18 | Status – reputatie | Vind je je eer belangrijk? Heb je graag een goede naam? |
| 19 | Steun | Krijg je steun van anderen? |

Behoeftte aan zelfontplooiing

- | | | |
|----|--|---|
| 20 | Eer en principes | Vind je je eer belangrijk? |
| 21 | Leren en groeien | Kan je genoeg bijleren? |
| 22 | Dagbesteding/ vrije tijd | Wat doe je graag als je niet aan het werk bent? Heb je een hobby? |
| 23 | Zelfstandig zijn – vrijheid | Ben je zelfstandig? Voel je je vrij? |
| 24 | Initiatief nemen/ verantwoordelijkheid nemen | Begin je soms zelf met iets nieuws? |
| 25 | Iets bijdragen/ zich inzetten voor iemand | Kan je goed anderen helpen? Bied je steun aan andere mensen? |
| 26 | Diploma/ attesten – opleidingen | Ga je naar school? Heb je een diploma? |

